

Nach Corona-Pause: Tipps für das Training in der Kinderleichtathletik und im Grundlagentraining

Der Amateur- und Freizeitsport kehrt langsam zur Normalität zurück. In der Kinderleichtathletik sowie im Grundlagentraining stehen Trainerinnen und Trainer nun vor einigen offenen Fragen. Welche Belastungen sind jetzt sinnvoll? Worauf sollte der Trainingsfokus gelegt werden? Und wann kann eine Überbelastung eintreten?

Der Amateur- und Freizeitsport erobert sich mit einer bedachten Rückkehr in den Trainingsbetrieb etwas Normalität zurück. Auch wenn es zum jetzigen Zeitpunkt noch ein gutes Stück ist, bis alle das gewohnte Kinder- und Jugendtraining in großen Gruppen und ohne Rücksicht auf die Abstandsregeln wieder genießen können, so kann doch bereits jetzt mit dem Training in Kleingruppen begonnen werden. Viele Trainer und Trainerinnen in den Altersbereichen der Kinderleichtathletik und des Grundlagentrainings fragen sich nun, was sie ihren Schützlingen an Belastungen zumuten können, worauf sie jetzt einen Fokus legen sollten und wann eine Überbelastung eintreten kann.

Grundvoraussetzung für den Wiedereinstieg ist, dass die Kinder und Jugendlichen gesund sind. Das gilt nicht nur zu Zeiten der Corona-Pandemie, das gilt zu jedem Zeitpunkt! Sollte das Coronavirus nun doch ein Kind in den letzten Monaten „erwischt“ haben, dann gilt es unbedingt die Belastungsverträglichkeit vor dem Wiedereinstieg in das Training durch einen Arzt abklären zu lassen. Wie der Wiedereinstieg gelingen kann, auf was nach einer Erkrankung zu achten ist, welche Symptome auftreten können und was dann zu tun ist, beschreibt hervorragend der [wissenschaftliche Artikel von Nieß et al.](#)

Bei Kindern und Jugendlichen, die gesund durch den Lockdown gekommen sind und in den letzten Wochen und Monaten wenig Bewegung hatten, gilt im Grunde das, was jeder Trainer und jede Trainerin im Nachwuchs kennt, wenn neue Kinder und Jugendliche nach langer Abstinenz oder komplett neu in einer Trainingsgruppe auftauchen. Hier gilt der Einsatz des Trainerauges, um Bewegungskompetenzen abschätzen zu können und die koordinativen und technischen Anforderungen des Trainings auf den Nachwuchs individuell abzustimmen.

Bewegungserfahrungen aus anderen Sportarten hilfreich

Überhaupt spielt der Technikerwerb – neben dem grundlegenden Aufbau koordinativer und konditioneller Voraussetzungen – eine zentrale Rolle im Nachwuchstraining. Grundsätzlich sollten die wichtigsten leichtathletischen Bewegungsabläufe im Grundlagentraining gelehrt worden sein. Hinzu können grundlegende Bewegungserfahrungen aus anderen Sportarten kommen, die der leichtathletischen Entwicklung dienlich sein können (beispielsweise Mannschaftsspiele, Turnen, etc.).

Da Quantität (Zahl zu lernender Bewegungsabläufe) und Qualität (Grad der Beherrschung einzelner Abläufe) nicht gleichermaßen maximiert werden können, sollte unter der Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen der Nachwuchsathleten, vor allem ein Optimum des qualitativen Technikerwerbs angestrebt werden.

Wieviel kann ich meinen Athleten zumuten?

Die Bedenken, Kinder und Jugendliche nun im Training zu überfordern, sind gegenwärtig, aber völlig unbegründet, wenn die grundsätzlichen Vorgaben einer altersgemäßen Leistungsentwicklung berücksichtigt werden. Dies betrifft vor allem

den Einsatz von allgemeinen Trainingsinhalten. Detaillierte Angaben zu Inhalten und Umfang bieten die [Rahmentrainingspläne des Deutschen Leichtathletik-Verbandes](#). Beweglichkeit, Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer sind im Grundlagentraining die zentralen konditionellen Faktoren. Dies trifft selbstverständlich auch auf das weitere, leistungsorientierte Training zu. Jedoch kommt im fortgeschrittenen Training der Entwicklung der speziellen konditionellen Fähigkeiten eine besondere Bedeutung zu, sodass sich der Anteil von allgemeinen und speziellen Trainingsinhalten verschiebt. Der Anteil des speziellen Trainings vergrößert sich mit zunehmendem (Trainings-) Alter. Dies hat damit zu tun, dass das Trainingsvolumen über die Jahre zunimmt. Der absolute Anteil des allgemeinen Trainings bleibt relativ konstant oder steigt nur leicht an. Im Grundlagentraining sollte der Anteil des allgemeinen Trainings rund 80 Prozent betragen. In der Kinderleichtathletik ist der Anteil noch höher.

Einheiten sollten bei zunehmender Trainingseinheit aufeinander abgestimmt werden

In der Kinderleichtathletik werden in der Regel zwei Trainingseinheiten pro Woche angeboten. Durch den zeitlichen Abstand stellt eine vollständige Erholung kein Problem dar, sodass die jeweils beiden Trainingseinheiten isoliert werden können. Im Grundlagentraining steigt die Trainingshäufigkeit an, sodass die Einheiten aufeinander abgestimmt werden sollten. Diese Rücksichtsmaßnahme betrifft vor allem die Trainingseinheiten, die eine Ähnlichkeit aufweisen und die gleichen Körpersysteme beanspruchen (zum Beispiel das Neurosystem bei Sprint- und Sprungtrainingseinheiten).

Im Sinn der Entwicklung einer langfristigen Belastungsverträglichkeit wird empfohlen, dass Kinder und Jugendliche sich täglich sportlich bewegen. Der Einblick in andere Sportarten kann hierbei hilfreich sein.

Umfangreiches Trainingsmaterial auf leichtathletik.de

Am Ende des Grundlagentrainings erfolgt für gewöhnlich die Fokussierung auf einen der Disziplinblöcke Sprint/Hürde, Lauf/Gehen, Sprung, Wurf/Stoß oder Mehrkampf, oder auf eine zueinanderpassende Disziplin Kombination wie zum Beispiel Sprint und Weitsprung. Da viele Sportlerinnen und Sportler bereits im Alter von etwa 15 Jahren entwicklungsgemäß das Aufbautraining erreichen, ist dann der Wechsel in eine Trainingsgruppe mit den jeweiligen Disziplinschwerpunkten sinnvoll. Dies setzt allerdings voraus, dass die jeweiligen Athletinnen und Athleten gewisse Mindestanforderungen erfüllen, die ein disziplinblockspezifisches Aufbautraining rechtfertigen. Dabei geht es keineswegs um Zentimeter und Sekunden, sondern um allgemeine Grundlagen, die eine Weiterentwicklung im Kontext eines langfristigen Leistungsaufbaues möglich machen. Neben umfangreichen Materialien, die der DLV im Bereich [„Training“](#) und [„Praxis-Tipps“](#) auf der Homepage zur Verfügung stellt, bieten vor allem die Landesverbände in ihrem Aus- und Fortbildungsangebot zahlreiche Qualifikationsmöglichkeiten für Trainerinnen und Trainer, die über die jeweilige Homepage des [Landesverbands](#) gefunden werden können.

DLV-Akademie & DLV-Jugend